

GEFANGEN IM KÄFIG MEINER ANGST



Gefangen durch scheinbar unbiegsame, eiserne Stangen, sitze ich im Gefängnis meiner eigenen Ängste. Gleich einem eingesperrten Vogel, der vergeblich hinter den Gittern seines kleinen Bauers versucht seine Flügel auszubreiten und zu fliegen.

Ein Käfig, geschaffen durch die unwillkürliche Einverleibung falscher Irrglauben, welche mich seit frühester Kindheit in diesen Kerker der Dunkelheit zwangen. Versteckt in den finstersten, tiefsten Schluchten des Schattenreichs. Verborgten im düstersten, freudlosesten Abgrund meiner Seele. Dort befindet sich der Käfig meiner Angst.

Die zunehmende Beengung und Verhärtung des Käfigs wird mit jedem Tag und jeder Tat schlimmer, die ich aktiv im Einvernehmen meiner Ängsten ausübe oder inaktiv im Einklang meiner Passivität geschehen lasse. Die Angst verstärkt sich dadurch immer mehr, was die Vorstellung immer unmöglicher erscheinen lässt sie jemals überwinden zu können und wahre Freiheit und Glückseligkeit zu erfahren. Ich werde mehr und mehr in meinem Dasein eingeschränkt und mein innerer Schmerz wächst.

Gebundet vom trügerischen Schein meines gold-glänzenden Gitterhauses lullen mich meine irrümlichen Illusionen ein, weiterhin in der Behaglichkeit meiner Komfortzone zu verweilen. Bin ich doch unwillig mich den Annehmlichkeiten dieser zu entsagen und mich der unbehaglichen Herausforderung meiner Ängste zu stellen. Obwohl die Tür meines Käfigs mittlerweile weit offen steht und den Zugang zur wahren Freiheit großzügig gewährt, bin ich nicht dazu bereit herauszutreten.

Die Angst erlaubt es mir nicht mich frei zu entfalten, solange ich mich ihrer Herrschaft und ihrer Diktatur unterwerfe, ihr gehorche und tue was immer sie von mir verlangt. Wenn ich in meiner Angst lebe anstatt mich ihr zu stellen, unterliege ich einem strengen Regime. Die Anpassung an ihre unterdrückende Herrschaft fordert einen hohen Preis ein. Die Auswirkungen sind kaum zu ignorieren und werden immer stärker.

Unzufriedenheit, Lethargie und Motivationslosigkeit breitet sich aus. Eine Unerfülltheit und innere Leere quälen mich durch mein nicht ausgelebtes, unterdrücktes Potential. Frustration und Stagnation kommt auf. Krankheiten und Schmerzen schleichen sich ein. Depression klopft

an die Tür. Der fehlende Ausdruck meiner selbst ist unvermeidbar und schmerzt mich so sehr. Die Aberkennung meiner Wünsche und Träume ist unabdingbar.

Bindungsängste machen eine nahe, intime und liebevolle Partnerschaft unmöglich. Tiefe Freundschaften und eine nahe Beziehung mit Gott sind in diesem Zustand nicht realisierbar. Anpassung und Kompromisse sind ein ständiger Lebensbegleiter. Emotionales sowie physisches Suchtverhalten und Abhängigkeiten sind zwangsläufig. Mangelnde Lebensfreude ist ein weiteres Symptom. Wahre Lebendigkeit bleibt nur ein heimlicher Wunsch.

Dies sind nur einige, wenige Dienstboten der Angst. Es sind nur einige, wenige Opfer die ich bringen muss wenn ich mich ihr unterwerfe. Wie ein Virus breiten sich die Symptome in jedem Bereich unseres Lebens aus.

Doch der weitaus größte Verlust ist, das wahre Liebe nicht erfahren werden kann, da Liebe nicht im Stande ist da zu verweilen wo Angst existiert. Die beiden schließen sich aus. Ich frage mich ist ein Leben ohne Liebe wirklich lebenswert? Es ist ein Preis den ich nicht mehr länger bereit bin zu bezahlen. Möchte ich doch nicht weiterhin der Herrschaft meiner Angst unterliegen, sondern der Herrschaft der Liebe meinen Dienst erweisen.

Mein Herz schlägt schnell und das Atmen fällt mir schwer. Eine innere und äußere Kälte umfängt mich, die meine Hände und Füße in Eiszapfen verwandelt. Ich beginne zu zittern und mir wird leicht übel. Meine Gedärme wollen sich entleeren, ich fühle mich schwach und unterlegen. Meine Beine werden weich und drohen unter dem Gewicht meines Körpers zusammenzubrechen. Kalter Schweiß steht mir auf der Stirn und der unangenehme, stechende Geruch meiner Angst dringt aus jeder Pore meines Körpers.

Dennoch lasse ich mich dadurch nicht länger davon abbringen dem Ruf meines Herzens zu folgen und stelle mich den Dingen vor denen ich Angst habe. Ich atme tief in meinen Bauch und gebe den körperlichen Empfindungen Raum, anstatt weiterhin gegen sie anzukämpfen, während ich die Dinge tue die meine Angst hervorrufen. Auch wenn es sich unangenehm anfühlt ist die Erleichterung danach unglaublich schön. Manchmal wird sie auch von Tränen begleitet.

Ich fühle mich befreit und kann wieder freier durchatmen. Ich habe die Grenze meiner Komfortzone verschoben, bin ein Stück gewachsen. Es fühlt sich toll an. Mein Selbstbewusstsein und mein Mut steigen. Ich bin stolz auf mich. Ich habe es ganz alleine geschafft mich meiner Angst zu stellen und sie zu fühlen und ich bin immer noch am Leben.

In entspannter Seelenruhe komme ich zu der freudigen Realisation das meine Ängste nicht wirklich wahr war sind. Sie sind nur ein Zeichen eines Irrglaubens, die körperlichen Symptome nur eine vorübergehende Erscheinung.

Angst ist nicht real sondern nur eine Emotion, welche einfach aus meiner Seele herausfließen kann wenn ich mit ihr Freundschaft schließe, sie nicht länger versuche zu unterdrücken, sie stattdessen innig umarme und ihr erlaube vollständig von mir ausgefüllt zu werden.

Was für eine segensreiche, beruhigende Erkenntnis.